

Univerzita Karlova  
Husitská teologická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Univerzita Karlova**  
**Husitská teologická fakulta**

**Bakalářská práce**

**Možnosti trávení volného času seniorů.**  
**Possibilities of free-time activities for the elderly.**

**Vedoucí bakalářské práce**

**PhDr. Hana Dvořáčková**

**Autor práce**

**Anastázie Semerádová**

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 9. května 2017

Anastázie Semerádová

### **Poděkování**

Na tomto místě bych chtěla poděkovat svému vedoucímu bakalářské práce PhDr. Haně Dvořáčkové za odborné vedení, za pomoc a rady při zpracování této práce.

## **Anotace**

Předmětem mé bakalářské práce „Možnosti trávení volného času seniorů“ je zjistit, jak tráví svůj volný čas senioři. Cílem práce je zmapování volného času seniorů, zda čas tráví aktivními činnostmi nebo pasivními. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsou popsány definice stáří a volného času. Jsou zde uvedeny příklady volnočasových aktivit a s tím spojená i zařízení. Praktická část obsahuje dotazník, kterým chci dosáhnout odpovědi, která je hlavním předmětem mé bakalářské práce.

## **Annotation**

The subject of my thesis “Leisure activities for the elderly” is to find out how the elderly spend their free time. The aim of the thesis is to record their free activities, and ascertain whether their free time is spent by taking part in active or passive activities. My thesis is divided into a theoretical and practical part. The theoretical part describes the definition of age and free time. Examples of leisure activities and associated facilities can be found here. The practical part contains a questionnaire, from which I have reached a conclusion for the main subject of my thesis.

### **Klíčové pojmy**

Senioři, volný čas, volnočasové aktivity, zařízení pro seniory, zákon o sociálních službách, stáří, důchodový věk.

### **Key words**

Older, leisure time, leisure time activities, facilities for senior citizens, the law on social services, old age, the retirement age.

# Obsah

Úvod.....	9
TEORETICKÁ ČÁST .....	11
1. Co je to stáří.....	12
1.1. Změny ve stáří .....	13
1.2. Geriatrické problémy seniorů .....	13
1.2.1. Fyzické změny .....	14
1.2.2. Psychické změny .....	14
2. Volný čas seniorů .....	15
2.1. Definice volného času.....	16
2.2. Jednotlivé aktivity.....	17
2.2.1. Arteterapie.....	17
2.2.2. Vzdělávání.....	18
2.2.3. Pohybová aktivita.....	18
3. Sociální zařízení .....	20
3.1. Služby pro seniory zaměřené na výkon volného času .....	21
3.2. zákon o sociálních službách 108/2006 sb. ....	24
4. Domovy pro seniory a sdružení pro seniory.....	25
5. Edukace seniorů.....	29
PRAKTICKÁ ČÁST .....	31
6. Výzkum .....	32
6.1. Cíle bakalářské práce .....	32
6.2. Metoda výzkumu .....	32
6.3. Výběr zkoumaných respondentů a průběh výzkumu.....	33
7. Výsledky.....	34
Závěr .....	46
Seznam použité literatury .....	48

Seznam internetových zdrojů.....	51
Přílohy.....	52
Použitý dotazník .....	52



## Úvod

Svou bakalářskou práci jsem se rozhodla věnovat seniorům a jejich volnému času. Toto téma jsem si vybrala, jelikož jsem často od vrstevníků slyšela, že mají senioři spoustu volného času a že tento čas plnohodnotně nevyužívají. Vážně je v důchodovém věku více času?

Zajímalo mne, zda se senioři dále věnují svým životním koníčkům, proto jsem svou práci zaměřila právě na volný čas. Toto téma je pro mne i inspirací do budoucna. Samozřejmě bych se v důchodovém věku chtěla nadále věnovat svému koníčku, ale člověka mohou potkat různé zdravotní problémy, kvůli kterým se musí jedinec svého zájmu vzdát, proto je důležité najít si i přes různá úskalí nový zájem a neupadat do negativních stavů. Myslím, že pro řadu seniorů jsou různá zařízení, která jsou orientovaná na volný čas velmi inspirující. I z hlediska, že se senior setkává s dalšími vrstevníky a tudíž navazuje nové sociální kontakty a dále si rozšiřuje svůj okruh vědomostí i zájmů. Díky tomu si může uvědomit, že není sám a jeho vrstevníci mají podobné problémy, které stáří přináší.

V dnešní době se počet seniorů zvyšuje a děti se rodí méně. Myslím, že je důležité se o seniory a jejich čas více zajímat. Stárnutí je biologický proces, stárne vše okolo nás a tudíž i my. K stárnutí by každý z nás měl přistupovat, jako k normální a hezké změně, která přináší řadu nových prožitků, které se dějí už od narození. Samozřejmě stárnutí i trávení volného času ovlivňuje spoustu aspektů, ale záleží jak každý z nás k těmto změnám přistupuje. Připadá mi, že se často setkávám s negativní reakcí mladé generace na starou, jenže i mladá generace se přesune do důchodového věku a mladí lidé by si měli stáří vážit a přijmout ho. Předpokládám, že se do budoucna zvýší počet seniorů a budou zapojeni do běžného sociálního i pracovního života.

Teoretická část je rozdělena na čtyři sekce. První část je zaměřena na to, co je stáří a co všechno přináší. V druhé části se budu zabývat definicí volného času seniorů a uvedu zde i příklady aktivit. Třetí část bude věnována sociálnímu zařízení, budou opět uvedeny příklady služeb, které se zabývají volným časem seniorů. Dále uvedu i zákon o sociálních službách. Čtvrtá část bude věnována domovům a sdružením pro seniory.

V praktické části čtenáře mé bakalářské práce seznámím s respondenty, které jsem oslovila, s metodou výzkumného šetření a následně s výsledky. Díky výsledkům a celkové

sumarizaci se domnívám, že má práce by mohla být přínosem pro mladou generaci, aby si rozšiřovala okruh zájmů, protože v důchodovém věku nemusí stávající koníček přetrvávat z hlediska mnoha aspektů. Dále by mohla být přínosem pro mezigenerační vztahy a ukázat, že lidé v důchodovém věku jsou stále produktivní a plnohodnotní „partáči“ pro trávení volného času. Staří lidé mohou mladší generaci obohatit o řadu zkušeností a příběhů, která nová generace nezažila. Obohacení může být přínosné pro „mladé“ i „staré“. Měli bychom si uvědomit, že doba, ne nám tak vzdálená, přijímala s respektem názory starších, jako rozhodující a konečné. Nebylo by na škodu vrátit se zpět k těmto kořenům. Dnešní doba je nastavena na ambiciózní jednání každého z nás a tím nerespektujeme názory jiných a dokonce i vylučujeme rady starších lidí, které by nás mohli posunout dál.

## **TEORETICKÁ ČÁST**

# 1. Co je to stáří

Podle definice Světové zdravotnické organizace<sup>1</sup> je „*stařecký věk neboli senescence obdobím života, kdy se poškození fyzických či psychických sil stává manifestní při srovnání s předešlými životními obdobími.*“ (Haškovcová, 2010, 20 s.)

Některé definice stáří lze uvádět pouze na určitou skupinu jedinců, konkrétně na ty, u kterých je stáří nepřehlédnutelné. Jenže na každém se stáří projevuje jinak a člověk kolikrát neví, jak má správné období pojmenovat. V této době se pro polovinu lidského života používá toto členění:

45 – 59 let	60 – 74 let	75 – 89 let	90 let a výše
Střední, nebo těž zralý věk	Vyšší věk, nebo rané stáří	Stařecký věk neboli senium, vlastní stáří	Dlouhověkost

*Zdroj: Haškovcová, fenomén stáří 2010, str 20*

U každého člověka se projevuje stáří jinak. Stárnutí je diskontinuitní, tudíž každý člověk v různých fázích života stárne rychleji nebo pomaleji. Lze uvést, že skutečné stáří začíná, až od 75 let. (Hašková, 2010)

Lze říct, že stárnutí je shromáždění změn, která se projevují zvláště na těle i v duši. Stáří se může vnímat, jako pozdní fáze vývoje každého jedince. (Kolektiv autorů, 2012) Přesnou definovat a kategorizovat stáří není úplně snadné. Spojuje se zde stránka sociologická a biologicko – medicínská. Senior je člověk, který zaujímá určité postavení ve společnosti a celkově seniory něco spojuje a vůči mladé generaci jsou odlišní. Z výzkumu Saka a Kolesárové je patrné, že se lidé obávají samoty než smrti. (Sak, Kolesárová, 2012)

---

<sup>1</sup> Světová zdravotnická organizace (World Health Organization) byla založena roku 1945 na Konferenci OSN a již od svého vzniku tato organizace usiluje o celkové zlepšení kvality lidského života a realizuje programy na potírání a úplné odstranění některých nemocí. Mezi hlavní cíle patří podpora sociálně slabých skupin, zlepšení zdravotních, ekonomických a sociálních podmínek, vybudování efektivních zdravotních systémů a zejména vypracovat národní strategie pro rozvoj systémů jednotlivých států. (WHO, [online] © 2007 World Health Organization, [cit. 28. února 2017], Dostupné z <http://www.who.cz/index.php/zaklinfo> )

## 1.1. Změny ve stáří

Průběh stárnutí způsobuje zhoršení tělesného i duševního stavu. U každého člověka je průběh individuální a různorodý. Stárnutí, jako proces je závislý na vzájemném působení genetických dispozic a na veškerých vlivech prostředí, které se u člověka nahromadily za celý dosavadní život. (Vágnerová, 2007)

## 1.2. Geriatrické problémy seniorů

Geriatric se zabývá kontrolováním zdravotního stavu seniorů, snižování chronického omezení, komprese nemocnosti v pokročilém stáří. Mezi geriatrického pacienta je považován ten, kdo dosáhl 70 a více let. Dále pacient, který je omezen zhoršením nebo úplnou ztrátou soběstačnosti, případně poruchami vědomí či dalšími geriatrickými komplikacemi. Takový pacient má větší zdravotnickou péči a potřebuje speciální přístup a režim. ((Holmerová, Jurašková, Zikmundová a kol., 2007)

Mimo určení věku kalendářního lze mluvit o věku biologickém, který vypovídá o jednotlivém stavu orgánů. (Holmerová, Jurašková, Zikmundová a kol., 2007)

Dle Topinkové (2005) se mohou geriatrické problémy se mohou projevovat mnoha aspekty:

- *Somatické – jde hlavně o poškození chůze, špatnou pohyblivost, může docházet k různým pádům a úrazům;*
- *Psychické – docházet může k demenci, depresím, poruchám chování a přizpůsobení;*
- *Sociální – jedinec může ztratit soběstačnost a tudíž být závislí na pomoci ostatních také může být sociálně izolovaný;*

### **1.2.1.Fyzické změny**

V období stáří dochází ke zhoršení somatického i psychického stavu. Tyto procesy jsou u každého jedince individuální. Záleží na působení dědičných dispozicích a důsledků různých vnitřních vlivů, které se v člověku během života nahromadily. (Vágnerová, 2007)

Jelikož je stáří pozdním obdobím života, je tedy zřejmé, že se v něm projevují i různé příznaky, které byly před stářím (životní styl, strava, přílišné zatěžování některých orgánů). Během stárnutí tudíž dochází k postupnému zhoršování tělesných funkcí, tyto přeměny různých orgánových struktur a funkcí jsou individuálně specifické. Každý organismus během stárnutí neprobíhá stejně. (Pacovský, 1994)

Mezi nejčastější fyzické změny ve stáří patří změna a omezení v pohybu. Tyto změny se projevují především ve změnách chůze a postoje. Později dochází ke snižování kloubní pohyblivosti a ubývání svalových vláken. Díky tomu dochází k úbytku v rychlosti, obratnosti a nakonec i síly a vytrvalosti. Celkově se chůze a samostatný krok snižuje. Stárnutí přináší i problémy s dýcháním to může vést k hypoxii. Dochází i k jiné regulaci tělesné teploty, změna činnosti žláz a vnitřních sekrecí (např. porucha štítné žlázy), kosti jsou křehčí (např. osteoporóza, zlomeniny). Celkový vzhled starších jedinců je změněný, přibývají vrásky, vlasy ztrácí barvu a jsou šedivé. (Švancara, 1983, Křivohlavý, 2002).

### **1.2.2.Psychické změny**

V období stáří se mění i řada psychických funkcí. Mění se různým způsobem. Mnohé změny mohou být podmíněny biologicky, ale další mohou být výsledkem psychosociálních vlivů. Čas, kdy se začnou tyto změny stárnutí projevovat, dynamičnost a i způsob, jak člověk reaguje je individuální u každého jedince. (Vágnerová, 2007)

Prožívané změny, které jsou biologicky podmíněné, změny v chování i uvažování starších lidí jsou projevem stárnutí, tyto změny lze považovat za normální. Může jít o celkové zpomalení, horší zapamatování. Může docházet i k příznakům chorobných procesů,

vznik těchto procesů je ve stáří mnohem častější než dříve. Rozpoznání těchto chorob může být na začátku obtížné, později se již choroby dají rozpoznat, jelikož jsou i dosti nápadné. Někdy mohou vést ke změnám osobnosti. (Vágnerová, 2007)

Proces stárnutí mění různé strukturální i funkční změny mozku, ty se projevují v psychické oblasti. Nejčastěji se ve stáří objevuje atrofie, tj. úbytek mozkové tkáně. (Vágnerová, 2007)

Na psychické změny může působit individuální životní styl, ale i různé životní návyky. Některé dovednosti už nejsou používány a jedinec je tudíž ani nepoužívá. To může vést k zjednodušování života. Ke zvládnutí tohoto života stačí mnohem méně času. Očekávání společnosti může vést k určitému přijetí nějakého postoje. Tento postoj může působit na chování jedince, který tyto důsledky může přijmout pozitivně či negativně. (Vágnerová, 2007)

## **2. Volný čas seniorů**

Udržet se v celkové aktivitě a zaplnit svůj volný čas, jak fyzicky i duševně, být stále otevřen novým informacím, případně si zvykat na nové poznatky, udržovat pozitivní kontakt s lidmi a navazovat nové známosti, radovat se z událostí, které život přináší a nepodléhat emočním negacím, a hlavně zvládat vše s životní moudrostí, která mohou vycházet z celkového pohledu na život a jeho celku. Ne každý starý člověk jedná moudře, stejně jako ostatní věkové skupiny. Tendence k přijmutí či nikoli je spíše vlastností osobnosti než funkcí člověka. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

Začátek stáří začíná především v době, kdy je většina seniorů v poměrně dobré zdravotní a fyzické kondici, tudíž zdraví a fyzický stav není na začátku stáří prvotním faktorem, jako je tomu v následných desetiletích. (Sak, Kolesárová, 2012)

Odchodem do důchodu se stává pro seniora typický větší prostor pro čas, o kterém senior rozhoduje sám. Dostává se zde i oprostění od práce, lze to vnímat pozitivně i negativně. Odchod do důchodu je významná událost v životě, jelikož pro seniora byla práce tím, co v jeho životě určoval směr. (Sak, Kolesárová, 2012)

Úkolem společnosti je, aby byla rodina podpořena v péči o nesoběstačného člena. Další podstata společnosti je vytvoření a zajištění potřebných sociálních služeb, které by byly nápomocny rodině a plnily hodnotně tuto funkci. Pro seniora zaujímá významné postavení rodina, a tudíž i bezpečné rodinné zázemí. V současné moderní době došlo k úbytku mezigeneračního soužití a sdílení rodinných vazeb. Pro dobrou a správnou péči o nesoběstačného člena by rodina měla splňovat řadu kritérií, mezi hlavní jsou zařazeny: moci pečovat, chtít pečovat, umět pečovat. (Klevetová, Dlabalová, 2008)

## **2.1. Definice volného času**

Definice volného času je nesčetně a vybrat pouze jednu, která je výstižná je velice těžké, proto jsem vybrala ty definice, které mě zaujaly a přišly mi přínosné pro mou bakalářskou práci.

V celé naší historii je zaznamenána potřeba střídání práce a volného času. Dopřáno tomu bylo samozřejmě spíše šlechtě a bohatým vrstvám. Aristoteles tvrdil, že jedinci, kteří mají málo majetku si nemohou dopřát ani volný čas. (Šerák, 2009)

Zlom v trávení volného času nastal, když mechanizace práce přinesla určité společenské změny, např. striktní ohraničení a zkracování pracovní doby. Dříve dělníci pracovali 14 – 16 hodin. Do budoucna je možné, že se staneme svědky toho, že dojde do většího propojení mezi pracovním a volným časem. (Juřík, 1988)

Volný čas můžeme chápat, jako hodnotu, které si lidé nejvíce váží, společně s rodinou, partnerstvím, zdravím, zaměstnáním či přátelstvím. O volném čase se zabývají různé společenské vědy. Z pohledu sociologie je vnímán volný čas, jako symbol věku či sociální pozice. Psychologie se zaměřuje na volný čas, jako na další možnost vnímání reality tudíž je hlavní zájem o vztah k této realitě. (Krystoň, 2006)

Seniorský volný čas je takový, kdy jsou uskutečněny aktivity, které jsou pro seniora zájmem. Jedná se o aktivity na základě fyzických, psychických, sociálních a zájmových aspektů, které senior uskutečňuje mimo strávený čas o svou osobu či starání se o osoby blízké. Jsou to aktivity, které přináší jedincům radost, zábavu a celkové uspokojení. (Janiš ml., 2011)



## **2.2. Jednotlivé aktivity**

Z aktivního stárnutí vyplývá, že si jedinci snaží zaručit dobrou kvalitu života. Kvalita života je spojena i s prostředím, nezávisí pouze na individuálním životě jedince. (Fahey, Whelan, Nolan, 2006)

Pojem aktivní stárnutí obsahuje respektování práv starších lidí a účast na veřejných rozhodováních a ostatních aspektech komunitního života. Podstatné je přizpůsobit prostředí k věku seniorů, aby se v takto stimulovaném prostředí snadno orientovali a byli co nejsamostatnější. (WHO, 2017)

### **2.2.1. Arteterapie**

Hlavním prostředkem se zde využívá výtvarné umění, které vede, jako prostředek k osobnímu vyjádření a ke komunikaci. Vyjádření výtvarným způsobem je vhodné pro každého i pro ty, kteří nejsou úplně výtvarně nadaní. Toto tvrzení nevyjadřuje hlavní úděl arteterapie, jde pouze o vymezení druhu osobní a subjektivní činnosti. Název „arteterapie“ se získal kvůli tomu, protože se rozšířil hlavně v oblasti duševního zdraví. Vyvíjení arteterapie je velkým přínosem pro duševně nemocné pacienty. (Liebmann, 2005)

Umění zde vyjadřuje samotný proces tvorby, ale i výsledek. Využívá se jedné či více technik a různých způsobů tvorby. Může se pracovat v ploše (malba, kresba, grafika), nebo v prostoru (modelování). (Campbellová, 1998)

Mezi cíle arteterapie patří, z jakých teoretických pozic se vychází, dále jaké jsou potřeby klientů a v poslední řadě, jaký je věk respondentů. K osobním účelům patří uvolnění, sebeprožívání, uspořádání zážitků, růst osobní svobody, rozvoj fantazie, komunikace s ostatními. (Šicková-Fabrice, 2002)

U seniorů je arteterapie využívána při cvičení krátkodobé paměti, pro podporu vědomí vlastní hodnoty, jako nástroj rehabilitace jemné motoriky. Pomáhá přizpůsobit se v nové životní fázi, poklesu fyzických sil atd.. Arteterapie pracuje s klienty a jejich aktuálními problémy, proto se volí takové techniky, které odpovídají věku klienta a podporují smysl pro

důstojnost. Využití arteterapie se seniory se snaží udržet jejich vitalitu, flexibilitu a podporovat jejich kreativitu. . (Šicková-Fabricsi, 2002)

### **2.2.2.Vzdělávání**

Univerzita třetího věku zajišťuje kvalitní úroveň přednášek. Kurzy většinou trvají od jednoho do šesti semestrů. Tyto kurzy slouží k rozšíření znalostí v různých individuálních zájmech. První univerzita třetího věku byla vybudována v roce 1973 v Toulouse. Na našem území se začali objevovat v roce 1986 až 1987. Momentálně je u nás více než 45 vysokých škol a fakult po celé ČR. První univerzita třetího věku byla pod dohledem zdravotních organizací, většinou byla přítomná i první pomoc. (Slípka, 2004)

Mezi nejčastěji navštěvované kurzy patří ty, které jsou zaměřené na medicínu, psychologii, dějiny umění a na kurzy zaměřené na práci s technikou. Téměř 70% studentů tvoří ženy, věkové rozmezí studentů je zhruba 60 – 70 let. Podle přednášejících jsou studenti velmi vnímaví a aktivní. Jejich vědomosti jsou často vyšší než u mladé generace. U nás v ČR studuje univerzitu třetího věku zhruba 10 tisíc seniorů. (Petřková, 1998)

Díky návštěvě univerzity třetího věku se senioři mohou seznámit s dalšími studenty, získat nové informace o tom, co je zajímavé. Na fakultách vnikají i různá sdružení a kluby studentů, kteří pořádají další programy. V roce 1993 vznikla Asociace univerzit třetího věku v České republice, která sídlí v Brně. Tato asociace sdružuje zhruba 45 vysokých škol nebo fakult, které organizují univerzity třetího věku. Nevýhoda univerzity třetího věku je ta, že jsou seniorští studenti často odděleni od běžných studentů a tudíž nemůže dojít k mezigeneračním názorům či dialogům. (Čornaničová, 2000)

### **2.2.3.Pohybová aktivita**

Ve vyšším věku přichází ke snížení energie. Dochází k tomu již ve 30 letech a trvá to do 75 let, úbytek u žen je 37% a u mužů 35%.

Důležité je se před každou pohybovou aktivitou rozcvičit, zmírňuje se riziko úrazu a poškození. Rozcvičení připraví pohybový i oběhový systém na připravovanou zátěž. U seniorů by se mělo dbát na nižší intenzitu cvičení, které by mělo být delší. Doba trvání cvičení se uvádí 30 minut denně, tento čas lze rozdělit na tři časové úseky. Pohybová aktivita by se měla konat každý den a tudíž být pravidelná. (Máček, Radvanský, 2011)

Jedna z nejdostupnějších pohybových aktivit je chůze. Vhodná je i jízda na kole, plavání a cvičení ve vodě. (Máček, Radvanský, 2011)

Pohybové aktivity umožňují seniorům lépe zvládat každodenní zátěž, zvyšuje svalovou hmotu, snižuje u seniorů nebezpečí pádu či úrazu, udržuje psychickou rovnováhu. (Máček, Radvanský, 2011)

## **2.2.4. Volnočasové aktivity s rodinou**

*„Výchova dětí, toť důležitý úsek našeho života. Naše děti jsou budoucími občany naší země a občany světa. Budou tvořit dějiny. Naše děti, toť budoucí otcové a matky, kteří také budou vychovateli svých dětí. Z našich dětí musí vyrůst skvělí občané, dobří otcové a matky. Ale to není ještě všechno: naše děti, to je naše stáří. Správná výchova, to je naše šťastné stáří, špatná výchova, to je naše příští hoře, naše slzy, naše provinění vůči druhým lidem, vůči celé zemi.“* (Makarenko, 1952, s. 13).

Volný čas, který stráví senior s rodinou, bude především zahrnovat aktivity, které nejsou tolik náročné, ale souvisí s péčí o rodinu i vnoučata. (Janiš, Skopalová, 2016)

Prarodiče mají výraznou roli u vnoučat i ve chvíli, kdy se dítě domnívá, že mu rodiče nevěnují pozornost, když má problémy. Prarodiče mají pocit, že o jejich pomoc stále někdo stojí a že jsou na světě důležití a někdo o ně stojí. Senioři často nabývají pocitu, že jim ubývají síly, mají různé zdravotní problémy a neslouží jim plně paměť. Vnoučata vědí, že mají někoho, komu se mohou svěřit a, že na ně prarodiče mají volný čas. Je velice důležité si tyto faktory uvědomit. (Žumárová, 2010)

### 3. Sociální zařízení

V této době došlo k značnému zlepšení v oblasti sociálních služeb. V letech minulých byla situace jiná, staří, nemocní, zdravotně postižení, ale i umírající byli hospitalizováni v ústavech a jejich bytí bylo potlačeno. Tehdy přetrvávalo zdání, že zde žijí pouze zdraví a silní lidé. Na lidi v ústavech se pohlíželo, jako kdyby neexistovali. Senioři se sníženou samostatností byli umísťováni do tehdy jediného druhu sociálního zařízení, do státních domovů důchodců. Do tohoto zařízení byli často umísťováni i lidé bez domova. Byly zde vícelůžkové pokoje, kvůli tomu, aby se tam vešlo co nejvíce seniorů. Sociální zařízení bylo společné na chodbách. Bylo zde rozhodováno za seniory, ti neměli žádnou možnost rozhodování, bylo povoleno používat omezovací prostředky, podle rozhodnutí pečujícího pracovníka. Zařízení bylo financováno státem. Takový systém přetrvával do roku 1989. (Malíková, 2001)

Zásadní změna přišla, když začal platit zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. Tento zákon přinesl změnu u všech uživatelů a poskytovatelů sociálních služeb. Jedním z nejdůležitějších poslání sociálních služeb je pomáhat lidem zapojit nebo udržet je v komunitě, společnosti či ve své přirozené společnosti. (Malíková, 2001)

Momentálně máme v České republice více než 85% pobytových sociálních zařízení, která zřizují kraje nebo obce. (Malíková, 2001)

Financování sociálních služeb může být z různých zdrojů. Zdroji jsou např. státní dotace a granty, příspěvky zřizovatelů, příjmy od uživatelů, příspěvky na péči, příjmy z veřejného zdravotního pojištění, dary, vedlejší hospodářská a mimořádná činnost.

Pobytové sociální služby financují především platby uživatelů, příspěvky na péči, státní dotace.

Terénní a ambulantní sociální služby financují opět platby uživatelů, státní dotace, příspěvky na péči. (Malíková, 2011)

Dle Malíkové (2011) se sociální služby dělí na:

- a) **Sociální poradenství** – součást všech sociálních služeb

- b) Služby sociální péče** - cílem je poskytnout základní životní potřeby, pokud nemohou být zaopatřeny bez péče jiné osoby
- c) Služby sociální prevence** – předchází sociálnímu vyloučení lidí, kteří mohou být ohroženi negativními jevy

Dále se sociální služby dělí podle místa, kde jsou služby poskytovány

- a) Terénní služby** – služby, které jsou zaopatřeny v místě, kde jedinec bydlí (pečovatelská služba)
- b) Ambulantní služby** – jedná se o služby, za kterými dochází jedinec sám, nebo je doprovázen do speciálního zařízení
- c) Pobytové služby** – služby, které jsou nabízeny zařízením v kterém jedinec celodenně či celoročně žije

### **3.1. Služby pro seniory zaměřené na výkon volného času**

V této kapitole uvedu některá zařízení, která nabízí různé aktivity pro seniory, a tudíž vedou i k zaplnění volného času seniorů. Obsah této kapitoly jsem volila podle zajímavostí, která mne zaujala v jednotlivých zařízeních.

#### **Rozhlasová akademie třetího věku**

Vysílá se jako samotný pořad od roku 1997 na vlnách Českého rozhlasu 2 – Praha. Senioři a celkově posluchači se mohou zúčastnit různých vzdělávacích cyklů, které mají různá zaměření a téma např. historie, literatura, psychologie, botanika, sociální komunikace aj.) z každého cyklu potom zpracovávají písemné práce. Absolventi, kteří jsou úspěšní získají diplom. S tímto cyklem jsou spojeny i jiné aktivity např. zájezdy ke Dni seniorům, setkávání s lektory. (Šerák, 2009)

#### **Život 90**

Jedná se o organizaci, která je nestátní a nezisková. Vznikla v roce 1990. Cílem této organizace je zajistit zdokonalení života starších lidí. Činnost je založena na aktivním

zúčastnění seniorů – dobrovolníků, kteří pro své vrstevníky pořádají aktivity a vystupují v rolích lektorů. Zde jsou nabízeny i rehabilitace, programy sociální integrace (turistické akce, jazykové, řemeslné kroužky) (Šerák, 2009)

Aktuálně se zde nabízí kurzy angličtiny s rodilým mluvčím a individuální výuka práce na počítači. Mezi další služby nabízené organizací Život 90 jsou také poradenství a tísňová péče pro seniory.<sup>2</sup>

### **Univerzity volného času**

Tyto univerzity jsou většinou pod záštitou knihoven, kulturních domů, domů důchodců. Jak jsem již zmiňovala, první univerzita tohoto druhu byla u nás založena v roce 1993. Jedná se hlavně o zájmové vzdělávání v oborech, o který je všeobecně velký zájem. Studium je určené pro všechny, aniž by se pohlíželo na dřívější vzdělání. Jedinou důležitou podmínkou je, aby absolventovi bylo 18 let. Největší počet studentů tvoří senioři, dále studenti a ženy na mateřské dovolené. Studium je bez přijímacích zkoušek, ale po absolvování tohoto studia jedinci neobdrží žádné doporučení nebo osvědčení o svém studiu. (Šerák, 2009)

### **Centrum zdravého stárnutí**

Jedná se o přednášky, které se zabývají problematikou ochrany zdraví a udržení psychické i fyzické kondice. Zde je spolupráce s Fakultou tělesné výchovy a sportu, 3. lékařskou fakultou UK, díky kterým se nabízejí tři hlavní studijní obory. (Šerák, 2009)

### **Kluby pro seniory**

Činnost těchto zařízení spadá do oblasti sociální péče. Kluby fungují, jako samostatná zařízení nebo jsou spojeny s Domovy pro seniory. Veškerou organizaci a náplň mají na starosti členové klubu. (Žumárová, 2012)

---

<sup>2</sup> Tísňová péče je provozována, jako terénní služba, jejímž cílem je chránit zdraví a život seniorů nebo osob se zdravotním postižením. Uživatelé mají u sebe tlačítko a stiskem si přivolají pomoc v případě nouze. Tato služba je provozována po celé České republice 24 hodin denně. ( Život 90, [online] © Copyright Život90 2008 - 2017, [cit. 21. března 2017], Dostupné z <https://www.zivot90.cz/> )

Kluby pro seniory nabízejí větší škálu aktivit (besedy, kurzy, pořádání výletů, sportovní akce, ruční práce atd.). V České republice se jedná o největší instituci, kterou navštěvují senioři. (Šerák, 2009)

### **Elpida o. p. s.**

Jedná se o vzdělávací a kulturní centrum, které plní dlouhodobé projekty na podporu života seniorů. Mezi nejpopulárnější projekt je řazen “Ponožky od babičky”.<sup>3</sup> Dalším zajímavým projektem je „Old’s cool“. Hlavním cílem tohoto projektu je spojení mladé a staré generace. Konají se zde módní přehlídky, výstavy a workshopy. (ELPIDA, 2017)

---

<sup>3</sup> Tento projekt podporuje pletáčky z celé České republiky. Jedná se o seniory, který mají, jako koníček pletení ponožek. Ponožky se následně prodávají a výtěžek putuje na podporu seniorů.

### 3.2. zákon o sociálních službách 108/2006 sb.

Zákon objasňuje základní podmínky a možnosti, jak správně poskytovat péči lidem, kteří jsou ve špatné sociální situaci. Pomoc je v podobě příspěvku na danou péči a pomoc sociálních služeb. Též jsou zde uvedeny předpoklady pro vykonávání práce sociálního pracovníka.

#### ***Domovy pro seniory***

Dle §49 (1) Zákona o Sociálních službách č. 108/2006 Sb. *V domovech pro seniory se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku. Jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné osoby.*

*§49 (2) Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:*

- a) poskytnutí ubytování,*
- b) poskytnutí stravy,*
- c) pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu,*
- d) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,*
- e) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,*
- f) sociálně terapeutické činnosti,*
- g) aktivizační činnosti,*
- h) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.“*



## **4. Domovy pro seniory a sdružení pro seniory**

### **Domov pro seniory Kaplice**

Jedná se o příspěvkovou organizaci, která je zřízená Jihočeským krajem. Domov má registrované dvě sociální služby, celková kapacita je 52 lůžek na obou pracovištích. Služby jsou poskytovány dospělým lidem se zdravotním postižením a seniorům od 55 let. (Holczerová, Dvořáčková, 2013)

Funkce domova je, aby byla poskytnuta potřebná pomoc seniorům a osobám se zdravotním postižením, kterým tato pomoc nemůže být zaručena v domácnosti za pomoci rodiny ani terénních nebo ambulantních sociálních služeb. Sociální služba je plně přizpůsobena individuálním potřebám a přáním jedinců. Důležitým posláním domova je, že se zde podporuje dosavadní způsob života, udržení a hledání nových sociálních kontaktů s rodinou ale i s okolním společenstvím. (Holczerová, Dvořáčková, 2013)

Cílem domova je, aby uživatel využíval aktivně svůj volný čas, využíval případně i dál rozvíjel své dovednosti. Pro poskytování sociálních služeb je zásadní, aby se především jednalo na základě individuálních potřeb a přání uživatele. (Holczerová, Dvořáčková, 2013)

Domov Kaplice poskytuje ubytování, úklid, praní a drobné opravy ložního a osobního prádla, žehlení, celodenní stravu, která je přizpůsobena věku a celkově uživateli, pomoc při osobní hygieně atd. (Holczerová, Dvořáčková, 2013)

### **Aktivizační činnost v Domově pro seniory Kaplice**

Většina domovů pro seniory, kam aktivní senioři dochází, zajišťují velmi dobrý životní standard. Zřízení aktivizačních činností pro seniory slouží nejenom k vyplnění volného času, ale i k odbourání pocitu osamocení, zbytečnosti. Především se zde posiluje nezávislost a samostatnost seniorů. (Slowík, 2007)

## **Domov penzion pro důchodce Beroun**

Dle výroční zprávy Domova penzionu pro důchodce Beroun (2015) se opět jedná o příspěvkovou organizaci, která byla založena 1.1. 1996. cílem této organizace je poskytování služeb, které jsou v souladu se zákonem č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. Domov poskytuje pečovatelskou službu občanům města, tedy seniorům, kteří žijí v Berouně a jeho okolí. Dále se zde vytváří veškeré podmínky pro rozvíjení kulturního a společenského života a zájmových aktivit pro seniory.

Cílem domova je vytvořit co nejlepší prostředí a souhrn poskytovaných služeb. Zvolit takové služby, které učiní klientovi co nejdéle žít v jeho domácím prostředí a tudíž žít běžným způsobem života. Pečovatelská služba podporuje seniory v samostatnosti, podporovat v jejich schopnostech při péči o sebe i domácnost (Výroční zpráva Domov penzion pro důchodce Beroun 2015)

Osoby, pro které je služba určena:

- Senioři
- Osoby s chronickým onemocněním
- Osoby se zdravotním postižením

Penzion je domovem s byty, které jsou určeny pro seniory, kteří potřebují využívat pečovatelské služby. Veškeré pečovatelské služby jsou zde zajištěny každý den, včetně veškerých svátků. Zajišťují se zde veškeré aktivizační činnosti a rozvíjí se kulturní i společenský život. V penzionu je 46 bytů a jeho kapacita je 53 obyvatel. (Výroční zpráva Domov penzion pro důchodce Beroun 2015)

Pečovatelská služba je poskytnuta na celém území města Beroun. Zájem je především o krátkodobou pečovatelskou službu např. v době dovolených, po onemocnění seniora či po návratu seniora z nemocnice. (Výroční zpráva Domov penzion pro důchodce Beroun 2015)

Organizace mimo své hlavní činnosti provozuje i jiné aktivity v rámci doplňkové činnosti. Do těchto činností byly zařazeny hlavně prádelenské služby. Později byla tato

služba zrušena. Momentálně se praní a žehlení zařadilo mezi základní povinné služby. (Výroční zpráva Domov penzion pro důchodce Beroun 2015)

### **Aktivizační činnosti v domově**

Dle výroční zprávy Domova penzionu pro důchodce Beroun (2015) domov zajišťuje řadu aktivit pro seniory. Jde například o různé účastnění se na jarmarcích, kde senioři prodávají své výrobky. Tím souvisí, že jsou v domově rukodělné kurzy. Domov poskytuje hudební, sportovní činnosti, řadu přednášek na téma, které je aktuální. Zde je uvedeno několik z nich:

- Odpolední posezení s harmonikou na oslavu MDŽ
- Procházka českou operetou se vzpomínkou na K. Hašlera
- Aktivní účast seniorů na sportovních hrách v DD Zdice
- Kulturní pořad (projekt Šance žít) „Jiří Šlitr“
- Aktivní účast na přípravě o organizaci Den otevřených dveří

Každé pondělí se otvírá kavárnička, která má individuální program. Senioři mají možnost popovídat si s ostatními seniory, poslechnout si hudbu a příjemně strávit den.

### **Senin**

Senin je spolek, který spadá pod VIGVAM, z.ú. Jedná se o neziskovou organizaci, která byla založena v lednu 2016. (SENIN, 2017)

Hlavním cílem je podpora seniorů a nabízet jim efektivní a kvalitní využití času. Organizace se podílí na chodu komunitního centra, pořádá pravidelné kroužky, kurzy, přednášky a kulturní i sportovní akce. VIGVAM spolupracuje s místními spolky a organizacemi, kterým je právě Senin. (SENIN, 2017)

VIGVAM mimo Seninu podporuje i další kluby pro řadu generací např. Teen klub<sup>4</sup>, Do klub<sup>5</sup> a Senin klub. Jednotlivé kluby jsou i ve vzájemném propojení a tím dochází i k rozšíření mezigeneračních vztahů. (SENIN, 2017)

- Spolek Senin nabízí řadu volnočasových aktivit, návštěvy divadel, relaxační cvičení a předávání zkušeností mladší generaci. Mezi nabízené aktivity patří i rukodělné kurzy, výrobky jsou prodávány na jarmarcích a trzích města Dolní Břežany. Výtěžek jde na podporu klubu a tudíž i seniorů. (SENIN, 2017)

---

<sup>4</sup> Klub pro náctileté, zde se nabízí řada workshopů, netradiční sporty i zajímavé kurzy, např. kurz sebeobrany, tvorba deskových a digitálních her.

<sup>5</sup> Tento klub je určen pro dospělé, kteří chtějí relaxovat, zažít něco nového případně se naučit nové věci, např. kurz angličtiny, PC dovednosti, burza dětského oblečení.

## **5. Edukace seniorů**

V polovině 20. století se začala uplatňovat samostatná věda gerontagogika. Původně se tato věda zabývala teorií výchovy a vzděláváním pro stáří a ve stáří. V dnešní době je daleko rozšířenější představa gerontagogiky, která zahrnuje všechny edukační aktivity spojené se seniory. Především se jedná o edukaci seniorů, preseniorskou edukaci a proseniorskou edukaci. (Šerák, 2009)

Edukační aktivity předcházejí hrozícím deficitům. Cílem je působit na udržení tělesných a intelektuálních sil, zajistit kvalitnější a lepší život. (Šerák, 2009)

Mozek je, jako sval, musí se trénovat a díky tomu podává větší výkon, pokud se pravidelně netrénuje jeho činnost upadá. Duševní aktivnost a nadšení učení se novým věcem má daleko větší vliv než biologický věk. (Šerák, 2009)

Z psychologického hlediska se na problém týkajícího se aktivního stárnutí pohlíží tak, že jsou veškeré potřeby člověka zachovány. Při edukační práci se seniory se musí dbát na uspokojení následujících potřeb (Čornaničová, 2000):

- Nezávislost – volný přístup ke vzdělání a k službám
- Participace – možnost zapojit se do procesů rozhodování, zakládání spolků a sdružení
- Seberealizace – rozvíjení vzdělávání, přístup ke kulturním i duchovním zdrojům
- Důstojnost – slušné zacházení
- Dostupnost péče – veškerý přístup ke zdravotnickým a sociálním službám

### **Proseniorská edukace**

Podle fakt, které se týkají současnosti je velký problém v generační komunikaci a celkovém porozumění. Tento problém může vést k nepochopení, napětí a konfliktům. Dříve byla běžná mnohogenerační soužití. V této době některý jedinci nejsou zvyklí a připraveni na situace, které souvisejí se stářím. Proseniorská edukace se snaží vytvořit

pozitivní pohled na seniory a celkově stárí a odbourat negativa. Dřívější zkušenosti z rodinného prostředí může nahradit správné zvolení různých edukačních aktivit. Dnešní populace stárne a je dost možné, že senioři budou hlavní součástí společenského života i toho pracovního. (Šerák, 2009)

### **Preseniorská edukace**

Podle Beneše (1997) platí tvrzení, že různé životní etapy jedinec zvládne, čím lépe zvládl etapu předchozí.

Nezbytné je, aby se člověk v průběhu života seznamoval s faktory, které souvisí se stárnutím, a následně odchodem do důchodu. Do přípravy na toto období se zahrnuje příprava zdravotní, sociální a ekonomická. Zdravotní příprava seznamuje se změnou životního stylu, která je způsobena odchodem do důchodu a možností hledání aktivit, které zaplní volný čas. Sociální příprava zahrnuje navázání mimopracovních kontaktů. Ekonomická příprava vytváří správný pohled na řešení finanční situace a jednání s materiálním zázemím. (Šerák, 2009)

## **PRAKTICKÁ ČÁST**

## **6. Výzkum**

Jak je již zmiňovala v úvodu, svou praktickou část věnuji k zjištění, jaké jsou možnosti trávení volného času seniorů. K realizaci tohoto výzkumného šetření jsem zvolila metodu kvantitativního sběru dat a pro jeho realizaci jsem zvolila dotazník, který obsahuje celkem deset otázek. Výzkum jsem realizovala od začátku března do konce dubna 2017. Průběh výzkumného šetření a sběr dat probíhal na základě spolupráce v Domově penzionu pro důchodce v Berouně. Svoji účast jsem měla již předem domluvenou s ředitelkou domova. Při své návštěvě jsem navštívila kavárnu a rukodělný kurz. V kavárně jsem získala vyplněné dotazníky od 28 respondentů a z rukodělných dílen jsem získala dotazníky od 5 respondentů. Dále jsem navštívila Klub Senin, kde jsem získala 12 odpovězených dotazníků. Senin jsem zvolila kvůli jejich organizaci a další vzájemné spolupráci.

### **6.1. Cíle bakalářské práce**

Cílem bakalářské práce je zmapovat, jak senioři využívají svůj volný čas a případně jakým aktivitám se věnují, zda jejich aktivity souvisí s jejich profesí či se věnují úplně něčemu jinému a novému. Dále jsem zjišťovala, jestli tato životní etapa splnila seniorům očekávání a jestli jsou spokojeni s životem v důchodovém věku. Zajímalo mne i s kým tráví svůj volný čas a naopak s kým by chtěli svůj čas trávit.

### **6.2. Metoda výzkumu**

K naplnění cílů mé bakalářské práce využiji kvantitativní formu výzkumu, protože zde vytvářím odpovědi na předem dané kategorie podle předem daných pravidel (Švaříček, 2007). Výzkumná část je zaměřena na to, jak senioři tráví svůj volný čas. Pro sběr dat jsem zvolila metodu dotazníkového šetření, protože dotazník je vstřícný směrem k respondentům, poskytuje větší čas na rozmyšlení a umožňuje absolutní anonymitu. Důležité je formulování a srozumitelnost k dotazovaným, tak aby nebyla narušena validita výsledku (Olecká,



Ivanová, 2010). Tyto faktory byly pro mne prioritní a v průběhu výzkumu jsem respektovala veškerá pravidla.

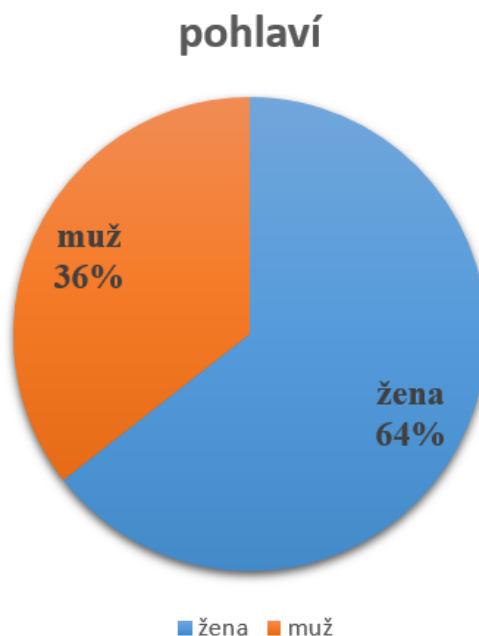
### **6.3. Výběr zkoumaných respondentů a průběh výzkumu**

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala Domov penzion pro důchodce Beroun, ve kterém jsem se rozhodla rozdat i dotazníky. Navštívila jsem zde kavárnu a rukodělný kurz. Respondenti mě přijali s velkou radostí a ochotou mi pomoc. Nejvíce si cením jejich vstřícnosti a upřímnosti s jakou ke mně respondenti přistupovali a věřím, že díky jejich spolupráci budou výsledky mého výzkumu přínosné. Následně jsem seniorům dotazník představila a jednotlivé otázky jsem s nimi prošla. Někteří senioři měli zdravotní problémy, a proto jsem jim s dotazníkem individuálně pomáhala a předčítala jim jednotlivé otázky a odpovědi. V tomto domově jsem celkově získala 33 dotazníků.

Rozhodla jsem se oslovit jeden klub, který je zmiňován v teoretické části v kapitole 4. Domovy pro seniory a sdružení pro seniory. Název klubu je Senin. Po domluvě s ředitelkou jsem se dostavila na rukodělný kurz, kde jsem opět představila sebe a následně dotazníky. Senioři spolupracovali a byli velice ochotní. Společně se seniory jsem se zapojila do výroby háčkovaného zvonečku, který mi pomáhali vytvořit. Zapojení mé osoby do práce velice oceňuji, je zde vidět mezigenerační propojení organizace VIGVAM. Zde jsem získala celkově 12 dotazníků.

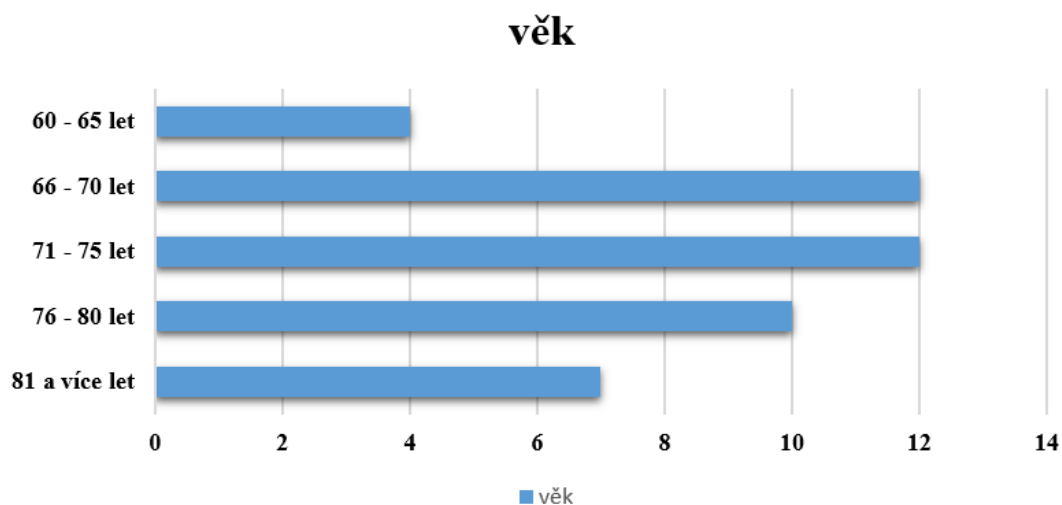
## 7. Výsledky

### 1. Jaké je Vaše pohlaví?



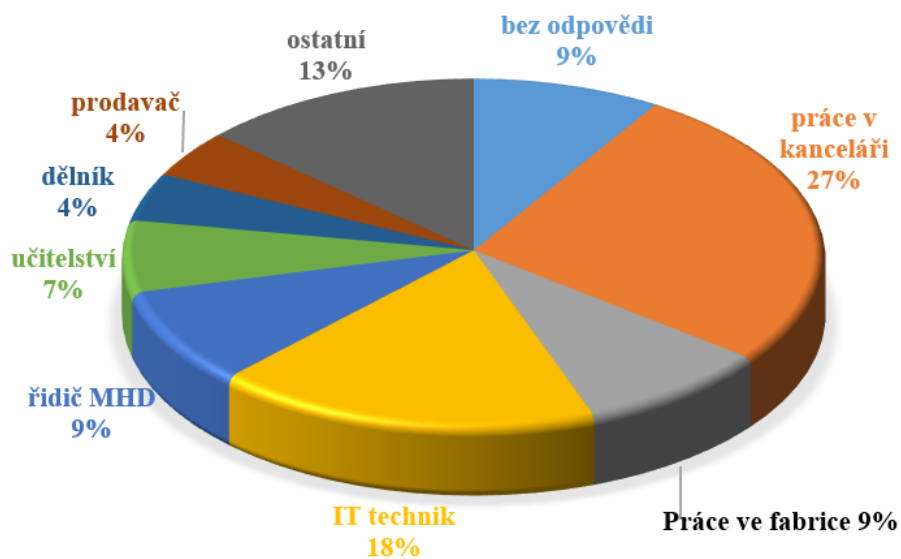
- Z dotazovaných respondentů převažují ženy (64%), může to být tím, že se ženy dožívají vyššího věku než muži, tudíž tvoří i větší část seniorů.
- Oslovených mužů je 36%.

### 2. Jaký je Váš věk?



- V této otázce dochází ke shodě věků
  - největší část respondentů tvoří věk 66 – 75 let.

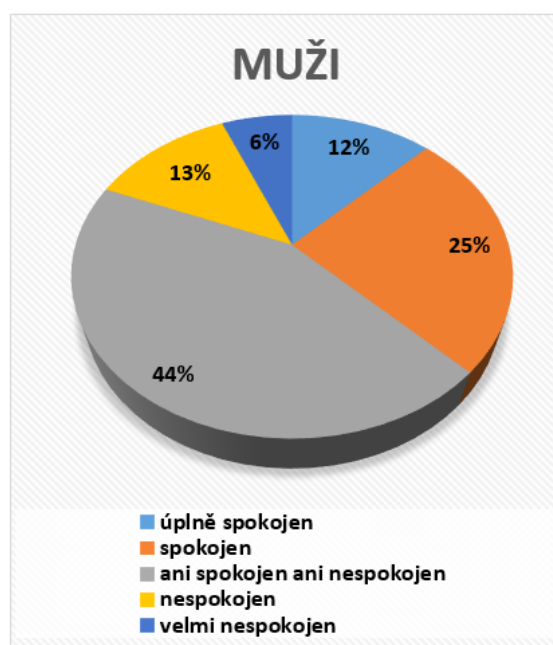
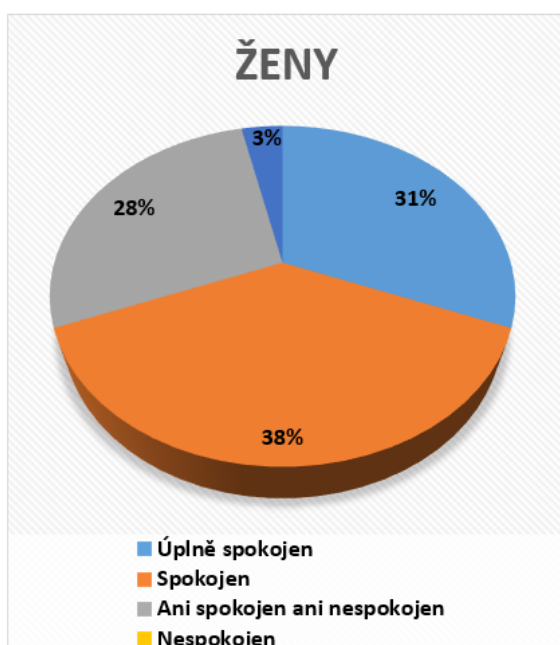
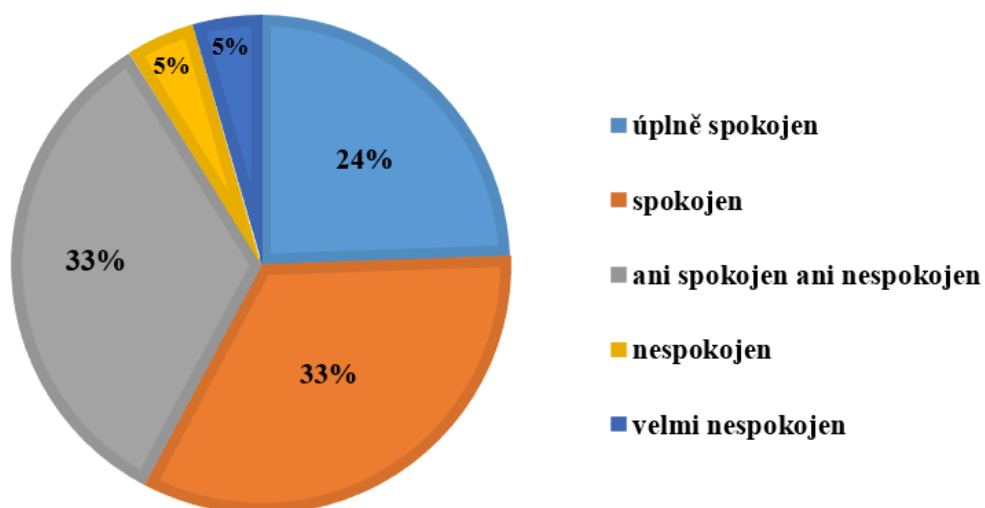
### 3. Jaké bylo Vaše zaměstnání před odchodem do důchodu?



- Třetí otázka je věnována dřívějšímu zaměstnání. Uvedená zaměstnání jsem sjednotila, protože některá zaměstnání byla se stejným nebo podobným zaměřením.

#### 4. Jak jste spokojeni s životem v důchodu?

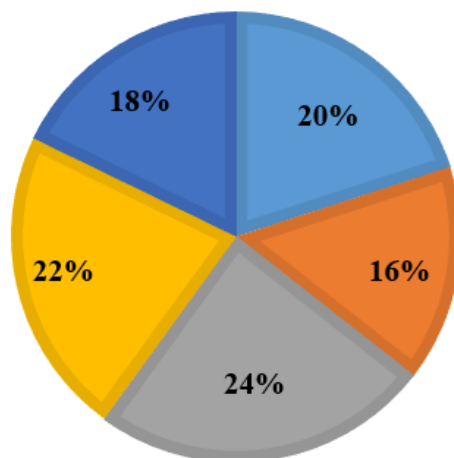
Celkové shrnutí odpovědí od žen i mužů



- U této otázky mne zajímalo, jak budou odpovídat ženy a muži, zda se budou odpovědi výrazně lišit, tudíž jsem je rozdělila v předešlých grafech.
- Žádná respondentka neodpověděla, že je nespokojena a pouze jedna uvedla, že je v důchodu velmi nespokojena. U mužů se nejčastěji objevila neutrální odpověď. Z otázky lze usoudit, že jsou ženy více spokojeni s důchodem.

## 5. Věnujete se svému životnímu koníčku?

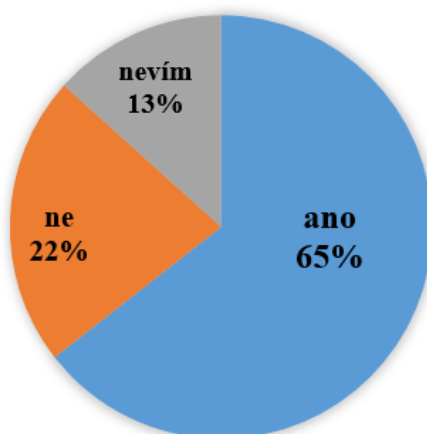
■ sport ■ ruční práce ■ zahrádkářství ■ jiné ■ ne



- Dotazovaní respondenti uvedli, že se svému koníčku věnují a nejvíce obsaženou odpovědí ze 24% tvoří životní koníček zahrádkářství.
- Téměř ke shodě dochází u odpovědi „jiné“, tuto možnost si zvolilo 22% oslovených.
  - Respondenti (22%), kteří odpověděli možnost „jiné“ uvedli, že se věnují vinohradu, zpěvu, cestování, ezoterice, vesmíru, focení, hraní karet, čtení, automobilům a vaření.
- 20% seniorů se věnuje sportu. Domnívám se, že je to dobrý výsledek, jelikož je důležité, aby se lidé v důchodovém věku jakýmkoliv způsobem pohybovali.
- Respondentů, kteří se nevěnují životnímu koníčku je 18%.

- Pouze pro 16% dotazovaných jsou životním koníčkem ruční práce.

**6. Splnila se představa o tom, že je více volného času, než když jste byli zaměstnáni?**

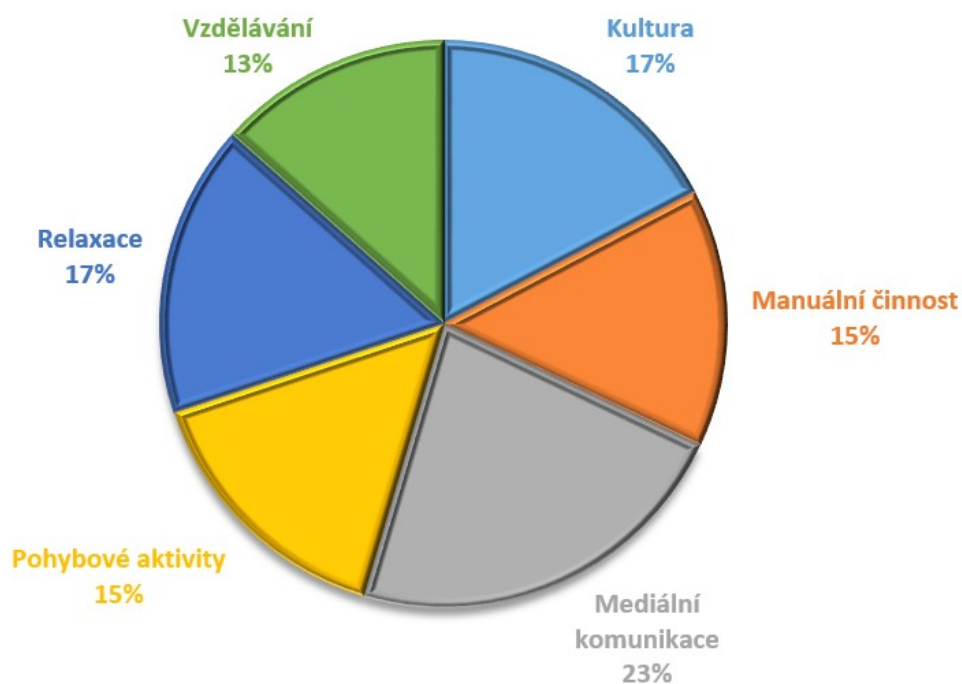


- 65% respondentům se splnila představa o tom, že je v důchodovém věku více času.
- 22% seniorů uvedlo, že více volného času není.
- Dotazovaný uvedli, že neví z 13%.

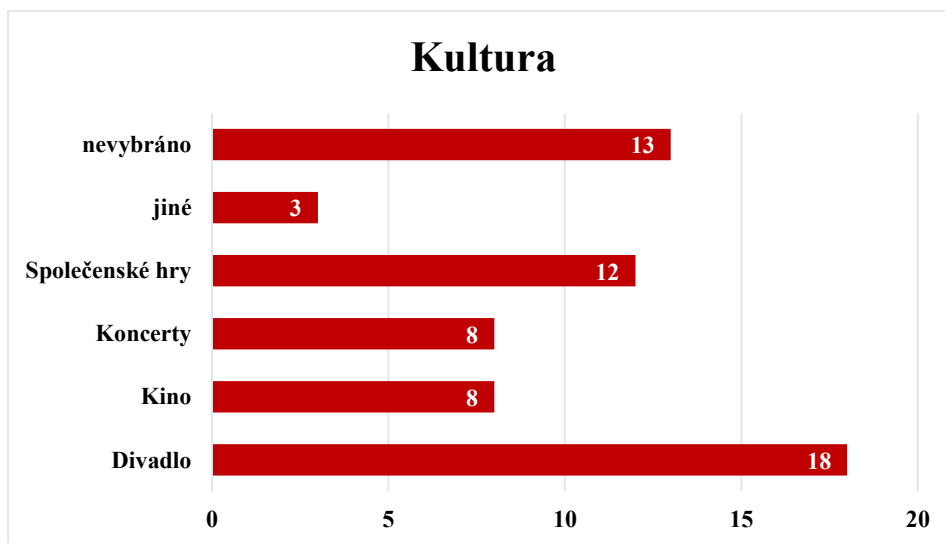
**7. Jakým zájmovým aktivitám se nejvíce věnujete ve volném čase? (můžete zakroužkovat více odpovědí)**

Tuto otázku jsem rozdělila na jednotlivé kategorie, které jsem vyhodnotila dle odezvy jednotlivých respondentů, tak aby byla patrná četnost odpovědí na dané kategorie a jejich podkategorie. Toto řešení jsem volila z důvodů, že respondenti mohli označit více možností u každé kategorie, tudíž není možné tuto otázku vyhodnotit procentuálně na jednoho jedince.

## Celkový přehled aktivit seniorů ve volném čase

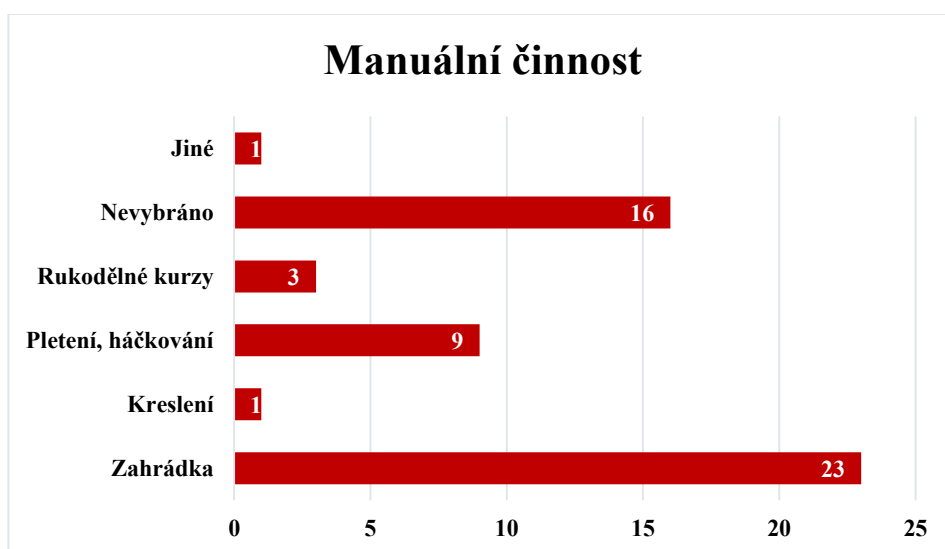


## Kategorie kultura



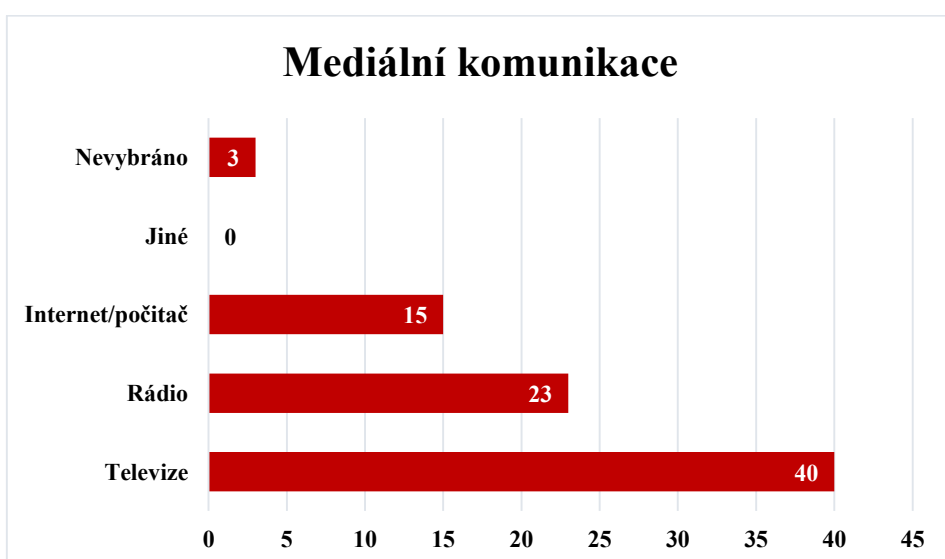
- Z grafu vyplývá, že senioři nejvíce navštěvují divadlo, tudíž by se dalo říci, že dávají divadlu přednost před kinem.
- Ke shodě dochází u možností „kino“ a „koncerty“.
- Tři respondenti sdělili, že se věnují něčemu jinému jako příklad uvedli: *výstavy, historie a četba*.

## Kategorie manuální činnost



- Z tohoto grafu vyplývá, že se senioři nejvíce zajímají zahradničení. Tuto odpověď zvolilo 23 ze 45 dotazovaných.
- Dále vyplývá, že se senioři ve většině případů žádné manuální činnosti nevěnují.
- Devět respondentů odpovědělo, že se věnují pletení a háčkování.
- Odpověď na návštěvu rukodělných kurzů byla obsažena třikrát.
- Možnost jiné manuální činnosti u jednoho respondenta byla *chataření*.

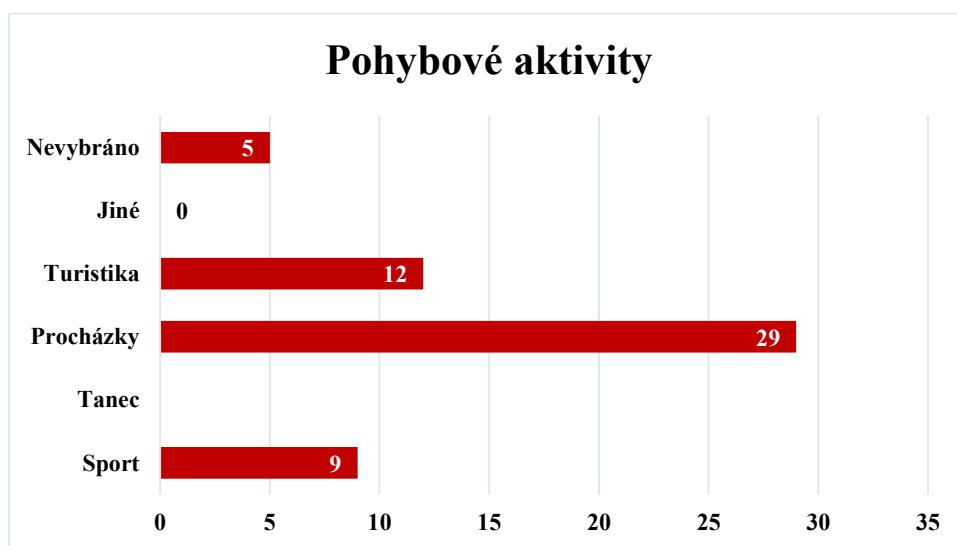
## Kategorie mediální komunikace





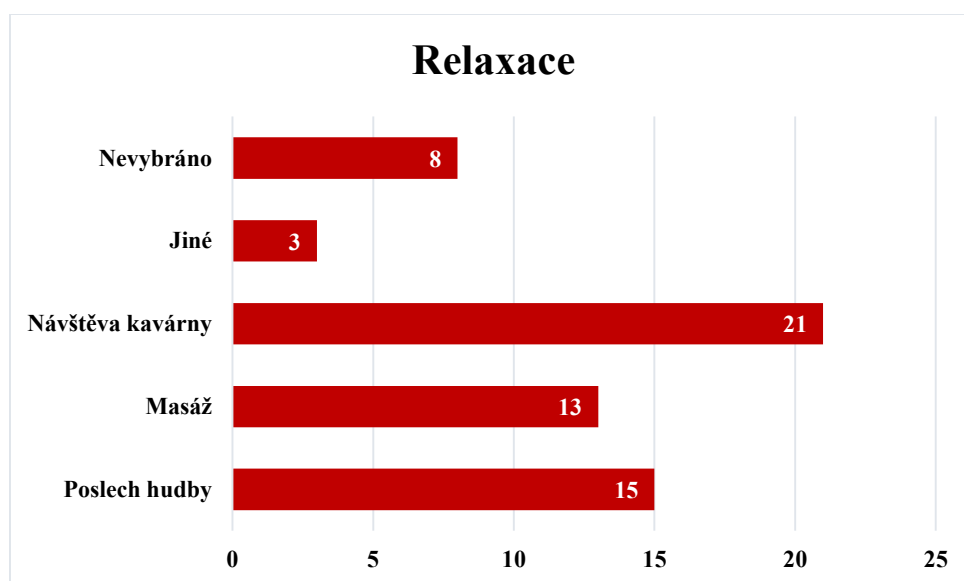
- Nejvíce obsaženou odpovědí v této otázce byla uvedena, jako možnost „televize“.
- Dvacet tři seniorů uvedlo odpověď „rádio“.
- Patnáct z dotazovaných respondentů využívá k mediální komunikaci internet nebo počítač.
- U třech respondentů není zaznamenáno, že by mediální komunikace využívali
- Možnost „jiné“ nebyla v tomto případě využita.

### Kategorie pohybové aktivity



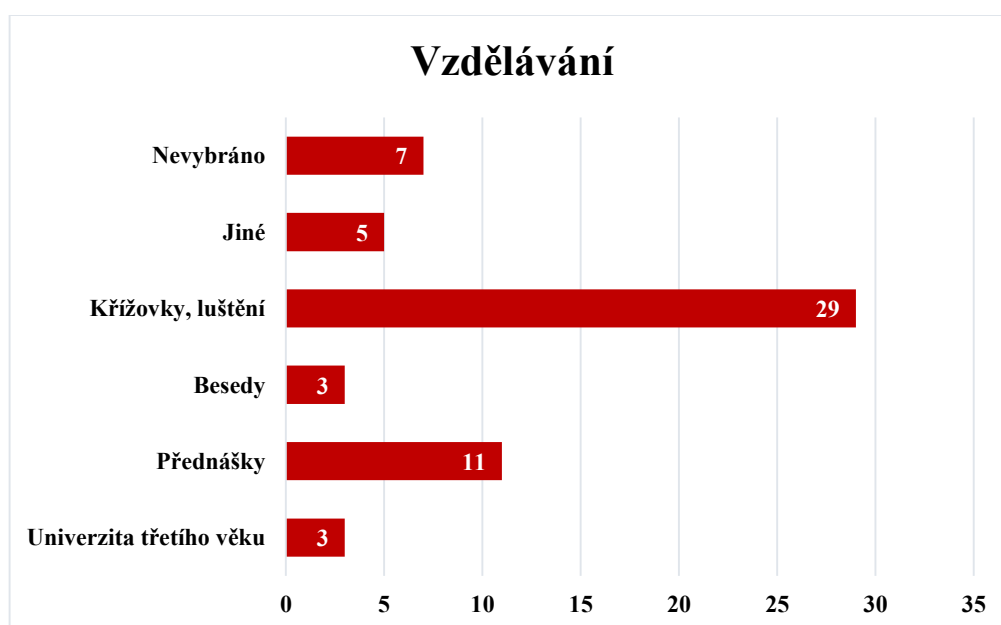
- Nejčastější pohybovou aktivitou byly zvoleny „procházky“, tuto možnost vybralo dvacet devět seniorů.
- Dvanáct respondentů má zájem o turistiku.
- Možnost „sport“ zvolilo devět dotazovaných a jako konkrétní příklad uvedli: *jízdu na kole a lyži, atletiku a moderní gymnastiku.*
- Pět seniorů se žádné pohybové aktivitě nevěnuje.

## Kategorie relaxace



- Jako nejčastější forma relaxu zde 21 dotazovaných zvolilo „návštěvu kavárny“.
- Naproti tomu patnáct seniorů považuje za relax „poslech hudby“.
- Třináct respondentů navštěvuje masáže.
- Osm respondentů nezvolilo žádnou odpověď a tři uvedli jinou možnost: *procházka s pejskem a dva respondenti se shodli na odpovědi četba.*

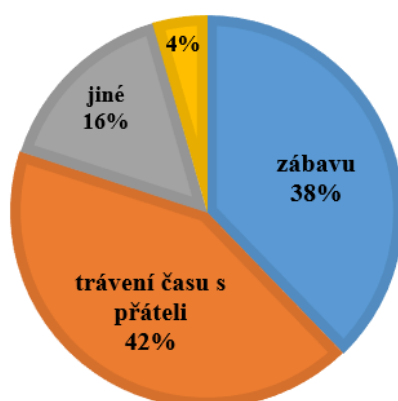
## Kategorie vzdělávání



- Nejvíce populární mezi seniory je luštění křížovek, tato odpověď byla zvolena dvaceti devíti seniory.
- Jedenáct dotazovaných se zúčastňuje přednášek.
- Jinou možnost zvolilo 5 respondentů a jako odpověď byla zvolena *tříkrát četba odborné literatury a dvakrát sudoku a karty*.

## 8. Co Vám přináší zúčastnění ve volnočasových aktivitách?

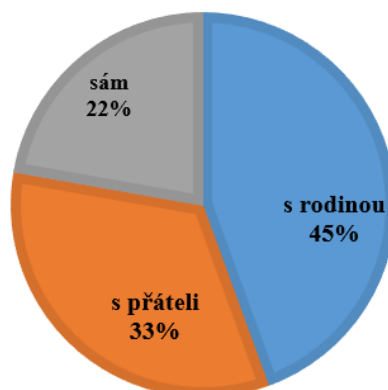
■ zábavu ■ trávení času s přáteli ■ jiné ■ neodpovědělo



- Nejčastější odpověď byla uvedena ta, že seniorům zúčastnění se volnočasových aktivit přináší trávení času s přáteli, tuto možnost zvolilo 42% seniorů.
- Pro 38% dotazovaných jsou volnočasové aktivity zábava, 4% neodpověděla.
- 16% seniorů zvolilo možnost „jiné“ a doplnili, že jim zúčastnění aktivit přináší *odpočinek, trávení času s vnoučaty, popovídání*.

## 9. S kým trávíte svůj volný čas?

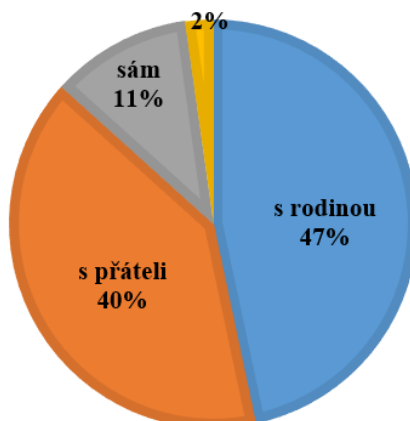
■ s rodinou ■ s přáteli ■ sám ■ jiné



- Svůj volný čas tráví 45% respondentů s rodinou.
- 33% se ocitá hlavně ve společnosti přátel.
- Zajímavé je, že 22% seniorů tráví svůj volný čas sami.
- Odpověď „jiné“ nebyla uvedena.

## 10. S kým byste chtěli trávit svůj volný čas?

■ s rodinou ■ s přáteli



- Z grafu vyplývá, že 47% seniorů by chtělo svůj volný čas trávit s rodinou.
- 40% respondentů uvedlo, že by svůj volný čas nejraději trávili s přáteli.
  - Může to být tím, že senioři chtějí být se svými vrstevníky a komunikovat o podobných i stejných zájmech.

- někteří senioři upřednostňují samotu, tuto odpověď zvolilo 11% oslovených.
- Jedna respondentka uvedla, že by ráda trávila čas se svou sestrou.
  - Sestra oslovené respondentky emigrovala do USA.

## Závěr

Volný čas a jeho trávení je pro každého člověka velice důležité nehledě na věk. Zvolením správné aktivity se člověk příjemně odreagovává od hektického či někdy stresujícího dne. Díky aktivitám člověk rozvíjí psychické i duševní funkce.

Toto téma jsem zvolila, protože si myslím, že do budoucna bude větší nárůst seniorů. Zajímalo mne, jaká je nabídka volnočasových aktivit, zda jsou senioři spokojeni a jakým aktivitám se nejvíce věnují. Z mého výzkumu můžu usoudit, že se senioři stále věnují svému životnímu koníčku. Dále z výzkumu vyplývá, že jsou z většiny spokojeni s životem v seniorském věku a nejvíce se věnují mediální komunikaci a hlavním prostředkem pro využití této aktivity vyžívají televizi. Toto zjištění bylo hlavním cílem mé bakalářské práce a tento cíl byl dosažen. Dalším cílem mé bakalářské práce bylo zjištění, zda aktivity seniorů souvisejí s jejich bývalou profesí či se věnují něčemu zcela novému. Z výsledků je patrné, že původní profese seniorů nějak neovlivnila volbu volnočasových aktivit.

V teoretické části se zaměřuji na jednotlivé kapitoly a jejich definice. Uvádím zde i konkrétní příklady, které souvisejí s danou kapitolou. Teoretickou a praktickou část spojuje kapitola čtyři, ve které jsou uvedena dvě zařízení, které jsem navštívila pro realizaci výzkumu a díky kterým jsem mohla získat potřebná data pro svou bakalářskou práci.

Praktická část je zaměřena cíleně na dvě zařízení, která zajišťují volný čas seniorů. Záměrně jsem zvolila dvě odlišné varianty, protože mne napadlo, že by se odpovědi na otázky mohly lišit. Výsledky mne velice překvapily, zvláště u otázky číslo čtyři, která se ptá „Jak jsou senioři spokojeni s životem v důchodu“. Zde jsem rozdělila odpovědi na ženy a muže. Vybrala jsem si k rozdělení pohlaví tuto otázku, jelikož jsou jejich názory rozdílné z genderového pohledu. Z výsledku je patrné, že jsou ženy daleko více spokojené než muži. Muži volili neutrální odpověď, tudíž můžeme říci, že muži svůj současný stav nehodnotí. Ženy více emočně prožívají jakoukoliv vývojovou změnu a to je patrné i z výsledků. Dále mne zaujaly výsledky u otázky číslo deset, která zní „S kým by senior chtěl trávit svůj volný čas“. Výsledky prokazují, že senioři chtějí svůj čas trávit s rodinou. Překvapivé pro mne bylo, že zde není výrazný rozdíl mezi dvěma odpověďmi, které jsou „trávit čas s rodinou“ a „trávit čas s přáteli“. Domnívám se, že je to dáno tím, že někteří senioři rodinu nemají nebo s ní nejsou v kontaktu, a proto považují přátelé, jako nejbližší sociální kontakt. Řekla bych,

že je dobře když senior sdílí svůj volný čas ve společnosti a dál se obohacuje o společenské kontakty.

Zvolené téma bylo pro mne velkým přínosem, zjistila jsem, jakým aktivitám dávají senioři přednost a jaká je náplň jejich volného času. Myslím, že by bylo zajímavé ve výzkumné části otázky rozdělit podle pohlaví a i podle vybraných zařízení. Odpovědi by byly zajisté rozdílné. Takto by se to dalo situovat následně v další práci. Předpokládám, že toto téma je natolik rozsáhlé, že by bylo vhodné v něm pokračovat i v diplomové práci. Celkové vypracování bakalářské práce a řádné seznámení s touto problematikou mne velmi obohatilo i o nové vědomosti a zkušenosti. Je to pro mne inspirující do budoucna a doufám, že budu jednou patřit mezi aktivní seniory a případně se věnovat i svému velkému koníčku.

## Seznam použité literatury

- CAMPBELLOVÁ, J., *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 1998. 199 s. ISBN: 80-7178-428-1
- ČORNANIČOVÁ, R., *Miesto a úlohy edukácie v obohacovaní životostarších ľudí*. In: *Obohacovanie života starších ľudí edukačnými aktivitami II*. Bratislava: Národné osvetové centrum, 2000
- DVOŘÁČKOVÁ, D., HOLCZEROVÁ, V., *Volnočasové activity pro seniory*. 1 vyd., Praha: Grada, 2013. 100 s.
- FAHEY, T., WHELAN, C., NOLAN, B. *Monitoring duality of life in Europe*. Luxembourg: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, 2006.
- HAŠKOVÁ, H., *Fenomén stáří*, Havlíčkův Brod, 2010. 368 s. ISBN: 978-80-87109-19-9
- HOLMEROVÁ, I., JURAŠKOVÁ, B., ZIKMUNDOVÁ, K., a kol. *Vybrané kapitoly z gerontologie*, Praha: EV public relations, 2007. 143 s. ISBN: 978-80-254-0179-8
- JANIŠ, K., ml. *Volný čas seniorů*. In: POLÁCHOVÁ VAŠŤATKOVÁ, J., BAČÍKOVÁ, A. (eds.). *Aktuální problémy pedagogiky ve výzkumech student doktorských studijních program VIII*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. S 693 – 700.
- JANIŠ K., SKOPALOVÁ J., *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. 160 s. ISBN: 978-80-247-5535-9
- JUŘÍK, V., *Kultura a volný čas v epoše elektroniky*, Praha: Centrum pro volný čas mládeže ČÚV SSM, 1988
- KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, Praha: Grada Publishing, 2008. 82 s. ISBN: 978-80-247-2169-9



- KOLEKTIV AUTORŮ, *Manuál aktivního stárnutí*. Praha: ERA, 2012.
- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, Praha: Grada Publishing, 2006. 368 s. ISBN: 978-80-247-1248-0
- LIEBMANN, M., *Skupinová arteterapie*. Praha: Portál, 2005. 279 s. ISBN: 978-80-7367-729-9
- MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2011. 328 s. ISBN: 978-80-247-3148-3
- MAKARENKO, A. S. *O výchově dětí v rodině*. Praha: SPN, 1953.
- MÁČEK, M., RADVANSKÝ, J., *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. 1. Vydání. Praha: Galén, 2011. 245 s. ISBN: 978-80-7262-695-3
- PACOVSKÝ, V., *Geriatrická diagnostika*, Praha: Scientia medica, 1994. 150 s. ISBN: 80-85526-32-8
- PETŘKOVÁ, A., *Senioři jako účastníci vzdělávacích aktivit*. In: *Člověk a společnost na přelomu tisíciletí*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1998.
- SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada Publishing, 2012. 232s. ISBN: 978-80-247-3850-5
- SLOWÍK, J., *Speciální pedagogika*. Praha: Grada Publishing, 2007. 160 s. ISBN: 978-80-247-1733-3
- SLÍPKA, J., *Mění se tvář našich "Univerzit třetího věku"*. *Andragogika*, č.3, s. 17, 2004
- ŠERÁK, M., *Zájmové vzdělávání dospělých*, Praha: Portál, 2009. 208 s. ISBN: 978-80-7367-551-6
- ŠICKOVÁ-FABRICI, J., *Základy arteterapie*, Praha: Portál, 2002. 336 s. ISBN: 978-80-262-1043-6
- ŠVARŤÍČEK, R., et al. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách: pravidla hry*, 1. vyd. Praha: Portál, 2007, 384 s. ISBN: 978-80-7367-313-0

- TOPINKOVÁ, E., Geriatrie pro praxi I. vydání, Praha: Grada Publishing, 2005. 270 s. ISBN: 978-80-7262-356-5
- VÁGNEROVÁ, M., Vývojová psychologie II: dospělost a stáří. 1. vydání, Karolinum, 2007. 400 s. ISBN: 978-80-246-1318-5
- ŽUMÁROVÁ, M., Pedagogika volného času. In PRŮCHA, J., (Ed.). *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009.

## Seznam internetových zdrojů

- Výroční zpráva 2015 Domov penzion pro důchodce Beroun 2015 [ cit. 2. dubna 2017] dostupná z <http://www.mesto-beroun.cz/obcan/socialni-sluzby/domy-s-pecovatelskou-sluzbou/>
- WHO, [online] © 2007 World Health Organization, [cit. 28. února 2017], Dostupné z <http://www.who.cz/index.php/zaklinfo> )
- Zákon o sociálních službách 108/2006 Sb., ze dne 14. března 2006 [online], dostupné z [http://www.mpsv.cz/files/clanky/7372/108\\_2006\\_Sb.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/7372/108_2006_Sb.pdf)
- Život 90, [online] © Copyright Život90 2008 - 2017, [cit. 21. března 2017], Dostupné z <https://www.zivot90.cz/>
- ELPIDA, [online], [cit. 21. března 2017], Dostupné z <http://elpida.cz/>
- OLECKÁ, I., IVANOVÁ, K., *Metodologie vědecko-výzkumné činnosti*, MŠMT, 2010, Moravská škola Olomouc [cit. 3. března 2017], dostupné z <https://www.uhk.cz/cs-CZ/Download?DocumentId=20732>
- SENIN, [online], [cit. 21. dubna 2017], Dostupné z <http://vigvam-db.cz/>

## Přílohy

### Použitý dotazník

Dobrý den,

jmenuji se Anastázie Semerádová a jsem studentkou 3. ročníku Karlovy univerzity v oboru Sociální pedagogiky.

V rámci své závěrečné bakalářské práce bych ráda zjistila, jak trávíte svůj volný čas. Ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníku. V dotazníku prosím zakroužkujte pouze jednu odpověď, pokud nebude uvedeno jinak. Dotazník je určen pouze ke studijním účelům a je anonymní.

Předem Vám děkuji za ochotu udělat si čas na dotazník, za jeho vyplnění i uvedení pravdivých údajů.

Anastázie Semerádová

**a) Jaké je Vaše pohlaví?**

- a) Žena
- b) Muž

**b) Jaký je Váš věk?**

- a) 60 – 65 let
- b) 66 – 70 let
- c) 71 – 75 let
- d) 76 – 80 let
- e) 81 a více let

**c) Jaké bylo Vaše zaměstnání před odchodem do důchodu?**

**d) Jak jste spokojeni s životem v důchodu?**

- a) Úplně spokojen
- b) Spokojen

- c) Ani spokojen ani nespokojen
- d) Nespokojen
- e) Velmi nespokojen

**e) Věnujete se svému celoživotnímu koníčku?**

- a) Sport
- b) Ruční práce
- c) Zahrádkářství
- d) Jiné.....

**f) Splnila se představa o tom, že je více volného času, než když jste byli zaměstnání?**

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

**g) Jakým zájmovým aktivitám se nejvíce věnujete ve volném čase? (můžete zakroužkovat více odpovědí)**

**a) Kultura**

- Divadlo
- Kino
- Koncerty
- Společenské hry
- Jiné.....

**a) Manuální činnost**

- Zahrádka
- Kreslení
- Pletení, háčkování
- Rukodělné kurzy
- Jiné.....

**b) Mediální komunikace**

- Televize
- Rádio
- Internet/počítač

- Jiné.....

**c) Pohybové aktivity**

- Sport (uved'te prosím jaký).....
- Tanec
- Procházky
- Turistika
- Jiné.....

**d) Relaxace**

- Poslech hudby
- Masáž
- Návštěva kavárny
- Jiné.....

**e) Vzdělávání**

- Univerzita třetího věku
- Přednášky
- Besedy
- Křížovky, luštění
- Jiné.....

**h) Co Vám přináší zúčastnění ve volnočasových aktivitách?**

- a) zábavu
- b) trávení času s přáteli
- c) jiné.....

**i) S kým trávíte svůj volný čas?**

- a) s rodinou
- b) s přáteli
- c) sám
- d) jiné.....

**j) S kým byste chtěli trávit svůj volný čas?**

a) s rodinou

b) s přáteli

c) sám

d) jiné.....